เรื่อง ขิง

The Office Of Academic Resource Information And Technology

รายละเอียด

ขิง หรือขิงบ้าน (Ginger) เป็นพืชสมุนไพรจำพวกเหง้า ที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น ภาคกลางเรียกขิงดอกเดียว, ขิงป่า, ขิงเขา ขิงบ้าน เชียงใหม่เรียกขิงเผือก ส่วนจันทบุรีเรียกขิงแดง หรือขิงแกลง ส่วนเชียงใหม่เรียกขิงเผือก และกะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอนเรียกสะเอ เป็นต้น ซึ่งเป็นพืชสมุนไพรที่ชอบขึ้นตามบริเวณที่ชื้นและมีการระบายน้ำได้ดี

ลักษณะทั่วไปของขิง

สำหรับต้นขิงนั้นเป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าอยู่ใต้ดินสีน้ำตาลอมเหลือง ส่วนเนื้อในจะเป็นสีนวลๆ มีกลิ่นอันเป็นเอกลักษณ์ของขิง ขึ้นโดยการแทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นมาบนดิน ส่วนใบเป็นใบเดี่ยวออกแบบเรียงสลับกันเป็นรูปขอบขนาน แผ่นใบสีเขียวเข้ม ขอบเรียบ และดอกนั้นจะออกเป็นช่อสีเหลืองอมเขียว แทงออกมาจากเหง้าใต้ดิน ส่วนผลจะมีลักษณะกลมและแห้ง ข้างในมีเมล็ดมากมาย

ประโยชน์และสรรพคุณของขิง

ขิงนั้นเป็นพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์มากมาย แต่ก็มีข้อควรระวังนิดหนึ่งคือ ควรใช้น้ำขิงในปริมาณที่ไม่เข้มข้นจนเกินไปนัก ใช้แบบพอดี เพราะน้ำขิงที่เข้มข้นจะให้โทษแทนคุณประโยชน์

เหง้า – ช่วยในการกระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยขับเสมหะ แก้โรคบิด ช่วยเจริญอากาศธาตุ ตลอดจนขับลม ช่วยแก้ท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง หอบไอ และคลื่นไส้อาเจียน ให้รสหวานเผ็ดร้อน

ต้น – ช่วยแก้อาการท้องร่วงหรือจุกเสียด ช่วยขับลมให้ผายเรอ ให้รสเผ็ดร้อน

ใบ – ช่วยแก้อาการนิ่ว ฟกช้ำ บำรุงกำเดา รวมทั้งช่วยขับปัสสาวะ ฆ่าพยาธิ และแก้โรคเกี่ยวกับตา ให้รสเผ็ดร้อน

ดอก – ช่วยในการย่อยอาหาร แก้อาการปัสสาวะขัด และช่วยแก้โรคอาการประสาทที่ทำให้จิตใจขุ่นมัว ให้รสเผ็ดร้อน

ราก – ช่วยในการเจริญอาหาร แก้แน่น ช่วยขับเสมหะในลำคอ แก้ลม แก้พรรดึก และช่วยบำรุงเสียงให้กังวานไพเราะ ให้รสหวานเผ็ดร้อนและขม

ผล – เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยแก้อาการไข้ บำรุงน้ำนม แก้ไอ เจ็บคอ คอแห้ง ตลอดจนตาฝ้าฟาง ให้รสหวานและเผ็ด

ซึ่งขิงนั้นเป็นพืชสมุนไพรที่สามารถนำมาประกอบอาหารรับประทานได้หลากหลายชนิด ได้แก่ ผัดผัก, ยำหอยแครง, แกงฮังเล หรือซอยโรยหน้าบนโจ๊ก และยังสามารถนำไปใส่ในขนมหวานอย่างบัวลอยน้ำขิง หรือบัวลอยไข่หวานเพื่อดับกลิ่นคาวของไข่ได้ด้วย

คำสำคัญ : ขิง

ที่มา : เกร็ดความรู้.net/ขิง/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-04-29

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1476&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology